



以《团队合作下的放松跑和游戏》为例

——谈爱乐分理念下的体育课堂设计



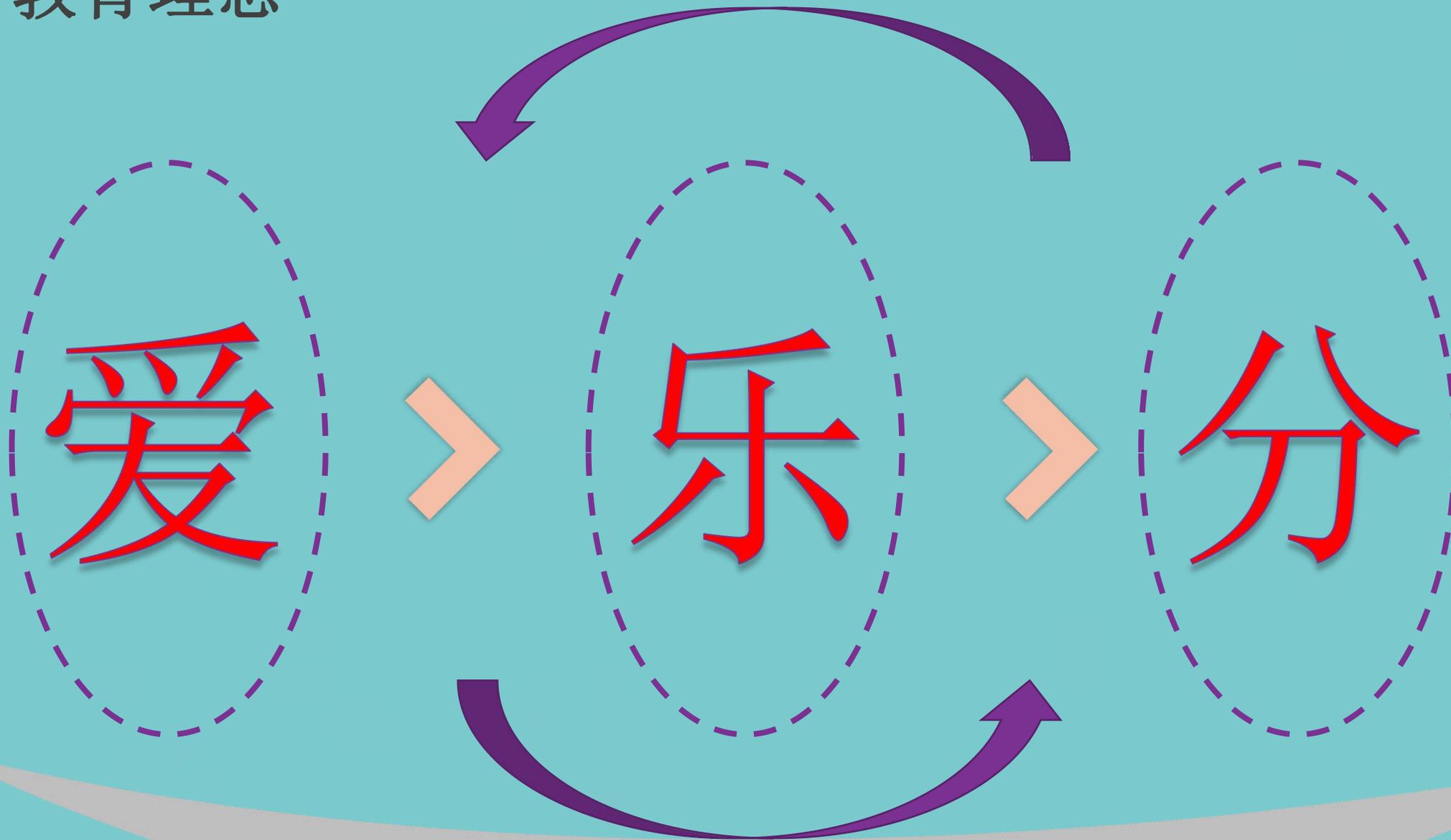
江苏徐州市少华街小学

高雷





教育理念



“爱乐分”—— 爱（教师层面）

爱的组成

(爱) (爱) (爱) (爱)
(热爱) (喜爱) (珍爱) (笃爱) (敬 爱)
(生活) (工作) (他人) (事业) (正能量)

(酷爱) (博爱) (礼爱) (关爱) (疼爱)
(特长) (学生 = 孩子 = 自己的孩子)



“爱乐分”—— 乐（教师层面）

增强快乐生活的充实感

把握快乐工作的幸福感

体验给予他人的成就感

“爱乐分” —— 分（教师层面）



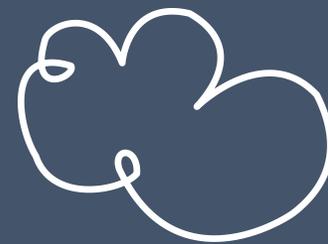
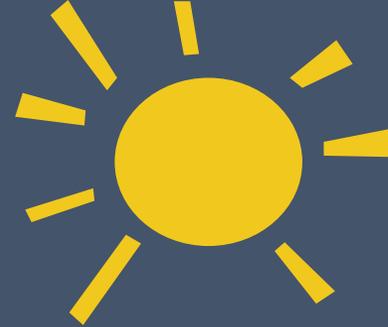
体育课堂上学生层面的——爱——乐——分
呢？



教师应该在教学备课时经过精心的打磨，利用课堂上主线清晰，环环相扣的教学设计，通过激发学生情感的热身活动，使学生初步感受到老师对于学生的多种爱，产生愉悦的情感来参与后面的课堂，然后在层层递进的教学过程中，不断地让学生感受到：身心体验的乐趣、认知开拓的乐趣、技能提高乐趣、更重要的是激发学生通过练习愿意去主动分享运动感受、经验，帮助有需要的同伴，真正感受到分享的快乐！一定有助于树立学生终身体育的理想！



课题：团队合作下的
放松跑和游戏



水平二

三年级

执教人：

高雷





目 录



1 指导思想

2 教材分析

3 学情分析

4 教学重点、难点

5 教学目标

6 教学过程、组织策略、教学目的
及效果预测

7 本课主要特色

本课以“健康第一”为指导思想，依据现代教育理念，结合体育教学的特点，在课堂教学中，以学生为主体营造热烈快乐的学习氛围充分调动学生的能动性；培养学生的参与意识，合作意识和实践能力，发展学生自制力和坚韧性，有利于发展学生自我表现和群体意识，让学生在课堂中能够团结友爱、快乐运动、分享喜悦。



跑是人体的基本活动能力之一。放松跑教材内容是教师指导学生通过调整慢跑时步伐、节奏、呼吸等方法，从而调节学生运动疲劳，缓解压力，起到放松身心的良好效果，是发展腿部力量和奔跑能力的重要手段。本课是旨在通过教学使学生掌握以上放松跑特点的基础上，通过团队合作的练习过程，使学生掌握通过放松跑逐步向跑操练习进行过渡，同时通过团队合作游戏进行体能游戏，从而达到发展上下肢力量、培养团队合作能力的教学目的。



本课结合新课程理念，根据三年级学生的生理、心理和认知的特点，运用情景教学激发学生的兴趣，让学生在练习中展示自我，体验学习的乐趣。通过练习让学生创设自我挑战、互帮互助的学习环境，通过自评、互评和师评，让学生充分感受到一份成功的自豪感和愉悦的情感，从而树立学生的自信心。让每一位学生在学中玩、玩中练、练中创，享受体育的快乐和成功有喜悦。



4 四、教学重点、难点

重点

放松跑的正确呼吸、摆臂、节奏等方法



难点

在团队协作下上下肢协调配合发力、跑得轻松、自然，队伍整齐。



五、教学目标

认知目标

使学生知道并学会放松跑的正确方法，能够正确区分放松跑、耐久跑、加速跑和冲刺跑的不同运动方法及感受。

技能目标

通过团队合作下不同形式的放松跑的练习方法，使学生掌握相应跑步节奏和注意事项，能够完成相应的活动要求。

情感目标

通过教学环节练习，培养学生团结合作精神和勇于展示自我的习惯。

6

六、教学过程、组织策略、教学目的及效果预测

激发兴趣阶段

01

02

启蒙热身阶段

技能挑战阶段

03

04

技能拓展阶段

技能挑战阶段

05

06

恢复身心阶段

1 激发兴趣阶段

师生互动游戏：快快找到它

教 学 目 的：组织学生通过快速找点，检查场地安全，熟悉场地安全区域，为后续教学做准备。引导学生在游戏中体验乐趣。增强师生沟通，进行安全教育。

课堂效果预计：在教师的语言启发和刺激下，绝大多数同学活动兴趣得到激发，乐于参与体育活动。

01

02

03





师生互动游戏：热锅上的蚂蚁

教学目的：教师带领学生体验模拟温度变化下不同的跑动节奏变化，从而引导学生自身体验放松跑、耐久跑、加速跑和冲刺跑四种跑步节奏动作以及不同的运动感受，使学生通过对比更加直观的掌握放松跑动作特点。

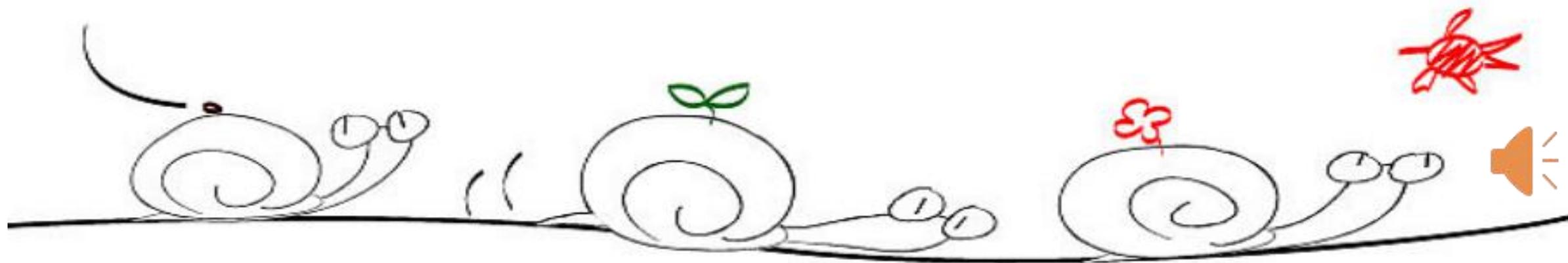
课堂效果预计：绝大多数的学生通过练习，基本掌握动作要领，并且能都不断挑战自我，达到本阶段教学的目的。



互动游戏:

热锅上的蚂蚁

0——50度 放松跑 《奔跑吧蜗牛》



互动游戏：

热锅上的蚂蚁

60—90度



3 技能体验阶段



双人互动游戏：剪刀石头转转乐（有输赢、有平局）

教学目的：引导学生通过剪刀石头布的游戏根据输赢以标志盘为中心进行放松跑与快速跑的游戏，从而更好地加深学生放松跑运动感受。

课堂效果预计：90%以上的学生能与人竞争、合作，并能积极开拓思维。在练习中学会协调用力。





四人互动游戏：剪刀石头转指针

教学目的：结合前面游戏，引导学生通过剪刀石头布游戏进行指针转动放松跑游戏，先挑战、后配合，从而达到培养学生团队合作下相互配合，相互帮助完成放松跑游戏的目的。

课堂效果预计：绝大多数学生在游戏中身心得到愉悦和练习，较好的掌握了四人一排转圈跑的配合方法。





师生互动游戏：看谁转的齐

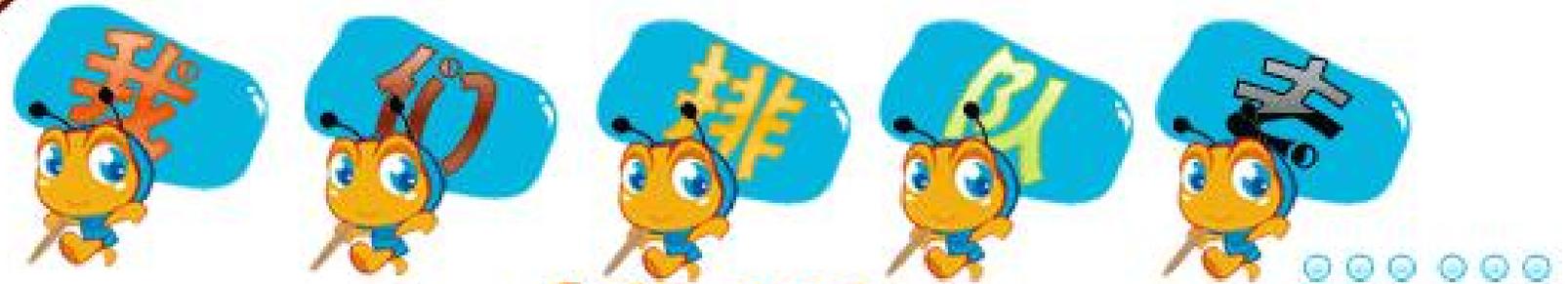
教学目的：结合前面游戏，教师激励学生通过集体指针转动放松跑游戏，师生互动、男女尝试练习、男女挑战、师生挑战等环节、从而达到培养学生团队合作下相互配合，相互帮助完成集体方队放松跑。

课堂效果预计：绝大多数学生在游戏中身心得到愉悦和练习，较好的掌握了四人一排方队放松跑的配合方法。



互动游戏：看谁转的齐

男女挑战



你们为什么总是排队走呢





放松游戏：拍拍乐

教学目的：教师组织学生通过语言互动进行身心放松，身体放松。

教学效果预计：全体学生在放松活动中，既放松了身心，又通过节奏变化过程再一次的对各种跑步的节奏得到的区分和掌握。



恢复身心互动游戏：

河马放松拍拍操



徐州·泉山·少华教育集团



爱乐分体育活动

关爱学生 快乐体育 真诚分享



8 八、本课主要特色



1

体现“一物多用”的设计思想，展现多种趣味学练形式。



2

灵活运用游戏及运动内容差异变化的对比，将枯燥的放松跑变得生动而有趣味。



3

抓住教学时机，结合教材本身的教育功能，渗透音乐、美术、德育等多学科教育。



4

师生互动深入到课堂细节，真正把学习主动权交给学生，在平实中演绎精彩。



共偕手践行“爱乐分”体育精神 (关爱学生、快乐体育、真诚分享)

情感激发思维，情感启迪梦想。

运动愉悦身心，运动激励成长。

用情感的火焰点燃课堂的每一处角落，
共同去享受体育运动无比的激情飞扬。





感谢您的聆听！



Lorem ipsum dolor sit amet consectetur Lorem ipsum dolor sit amet consectetur Lorem ipsum dolor sit amet consectetur Lorem ipsum dolor sit amet consectetur

河马电话微信：13952181257

